

2022-26

Full Marks : 75

Time : 3 Hours

Candidates are required to give their answer in their own words as far as practicable. Their figures in the margin indicate full marks.

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने शब्दों में ही उत्तर दें। उपांत के अंक पूर्णांक के द्योतक हैं।

Answer from **both** the Groups as directed.

Group-A is compulsory.

निर्देशानुसार **दोनों** खण्डों से उत्तर दें। **खण्ड-अ** अनिवार्य है।

Group - A

खण्ड - अ

1. Very short answer type questions : 1×5=5

अति लघु उत्तरीय प्रश्न :

(i) Explain the meaning of Yoga.

योग का अर्थ बताएँ।

(ii) When was the first International Yoga Day celebrated ?

प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था ?

(iii) When is National Sports Day celebrated ?

राष्ट्रीय खेल दिवस कब मनाया जाता है ?

(iv) Write the names of **two** Indian badminton players.

कोई दो भारतीय बैडमिन्टन खिलाड़ियों के नाम लिखें।

(v) Who is called the Magician of Hockey ?

हॉकी के जादूगर किन्हें कहा जाता है ?

Short answer type questions :

लघु उत्तरीय प्रश्न :

2. What is Meditation ? Write its benefits.

5

ध्यान क्या है ? इसके लाभ लिखें।

3. What is Health ? Explain.

5

स्वास्थ्य क्या है ? समझाइए।

Group - B

खण्ड - ब

Long answer type questions (Answer any **four**) :

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (किन्हीं चार का उत्तर दीजिए) :

4. What is Yoga ? Write its usefulness in the Present time. 15
योग क्या है ? वर्तमान समय में इसकी उपयोगिता लिखिए।
5. What is Pranayama ? Write its Physical and Mental benefits. 15
प्राणायाम क्या है ? इसके शारीरिक व मानसिक लाभ लिखिए।
6. What is Asana ? write its benefits in detail. 15
आसन क्या है ? विस्तारपूर्वक इसके लाभ लिखें।
7. Explain the importance of sports in student life. 15
विद्यार्थी जीवन में खेल के महत्व को समझाइए।

8. What is Health ? Explain the importance of health education for good health. 15

स्वास्थ्य क्या है ? अच्छे स्वास्थ्य हेतु स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व को समझाइए।

9. Explain the rules and regulations of the following games : 15

निम्न खेलों के नियम-कानून को समझाएं :

(a) Football, Hockey

फुटबाल, हॉकी

(b) Badminton, Teble Tennis (T.T.)

बैडमिन्टन, टेबल टेनिस
